



## RICHTIG HEIZEN UND LÜFTEN

### Für ein gemütliches Zuhause

**Ein angenehmes Wohnklima wird in einem Temperaturbereich von 18 bis 22 Grad Celsius und einer relativen Luftfeuchtigkeit von etwa 30 bis 60 Prozent erreicht. Um diese Werte zu gewährleisten, ist es notwendig, die Wohnräume in etwa zwei Dritteln des Jahres mit Wärme zu versorgen.**

Im Winter sehen sich viele Mieter mit Herausforderungen wie Feuchtigkeit und Schimmelbildung konfrontiert, besonders an Wänden, die an die Außenseite des Gebäudes grenzen, oder hinter sperrigen Möbeln.

Diese Probleme beeinträchtigen nicht nur das Wohlbefinden, sondern können auch gesundheitliche Risiken mit sich bringen und das Gebäude schädigen. Daher ist es wichtig, richtig zu heizen und zu lüften.

### Schimmel vermeiden

Die gute Nachricht ist, dass Feuchtigkeit meistens aus der Raumluft kommt und daher leicht zu steuern ist. Schimmelsporen in der Luft suchen sich feuchte Stellen als Nährboden, aber wir können sie daran hindern, sich ungewollt in unseren Wohnräumen auszubreiten.

Ein einfaches Stoßlüften kann bereits Wunder wirken! Durch den schnellen Luftaustausch wird die Raumluft erfrischt und Feuchtigkeit reduziert. Wichtige Faktoren für ein wohnliches und gesundes Zuhause sind:

- ▷ **Gute Luftzirkulation**
- ▷ **Angemessene Luftfeuchtigkeit**
- ▷ **Angenehme Raumtemperatur**

Diese Ziele sind leicht erreichbar, wenn man ein paar einfache Tipps befolgt. So schaffen Sie nicht nur ein behaglicheres Wohnklima, sondern tun auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes.



## Einfache Tipps für ein angenehmes Wohnklima:

- 1 Vorhänge nachts zuziehen:**  
Wenn Sie Ihre Vorhänge oder Jalousien nachts schließen, können Sie den Wärmeverlust um etwa 20% verringern.
- 2 Tägliches Stoßlüften ist ein Muss:**  
Ein häufiger Wechsel der Raumluft hilft, die Grundwärme im Raum zu bewahren.
- 3 Freie Bahn für Heizkörper**  
Vermeiden Sie es, Heizkörper mit langen Vorhängen oder großen Möbelstücken zu verdecken. Das kann die Luftzirkulation behindern und Wärmestaus verursachen.
- 4 Möbelrücken leicht gemacht:**  
Ein kleiner Abstand von nur 10 cm zwischen Ihren Möbeln und den Wänden kann Großes bewirken, vor allem bei Außenwänden. So hat die Luft genug Raum zum Zirkulieren, und die Gefahr von Schimmelbildung sinkt.
- 5 Hygrometer für ein gesundes Zuhause:**  
Ein kleines Gadget wie ein Hygrometer kann Ihnen dabei helfen, die Luftfeuchtigkeit im Auge zu behalten. Wenn sie zu hoch wird, steigt auch das Risiko für Schimmel. Mit dem Hygrometer können Sie ganz einfach gegensteuern.

## Praktische Ratschläge für ein gemütliches Zuhause

### Konstant heizen fürs Wohlgefühl:

Es lohnt sich, die Räume auf einer konstanten, gemütlichen Temperatur (ungefähr 20 °C) zu halten, selbst wenn sie nicht immer genutzt werden. Das schafft eine angenehme Atmosphäre in der ganzen Wohnung.

### Türen schließen und Wärme bewahren:

Wenn einige Räume weniger beheizt werden, halten Sie deren Türen einfach geschlossen. So bleibt die Wärme, wo sie hin gehört.

### Temperatur nachts senken:

Eine deutliche nächtliche Absenkung der Heizung auf 15 – 16 Grad Celsius kann eine Energieeinsparung von bis zu 5 % ermöglichen.

### Fenster- und Türöffnungen abdichten:

Andernfalls entweicht die warme Luft, es entstehen Wärmebrücken.

### Ab ins Kuschel-Paradies:

#### Zudecken statt aufheizen

Wer sagt, dass nur die Heizung für Wärme sorgen kann? Kuscheln Sie sich in eine Wolldecke oder greifen Sie zu einer Wärmflasche, während Sie abends vor dem TV entspannen.

## Folgende Orientierungswerte sind empfohlen

### Kalte Witterung (unter ca. +5 °C)

- ▷ Bei 22 – 24 °C Raumtemperatur:  
30 – 40 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 19 – 21 °C Raumtemperatur:  
40 – 50 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 16 – 18 °C Raumtemperatur:  
50 – 60 % relative Luftfeuchte

### Milde Witterung (+5 °C bis 15 °C)

- ▷ Bei 22 – 24 °C Raumtemperatur:  
40 – 50 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 19 – 21 °C Raumtemperatur:  
50-60 % relative Luftfeuchte
- ▷ Bei 16 – 18 °C Raumtemperatur:  
60 – 70 % relative Luftfeuchte

### Koch- und Duschdampf in Schach halten:

Beim Kochen oder Duschen entsteht viel Wasserdampf. Lüften Sie den Raum direkt danach und halten Sie die Tür geschlossen, damit der Dampf sich nicht in der Wohnung verteilt.



## So lange sollten Sie jeweils stoßlüften

